ESPAI CAL·LISTÈNIA



SAF UAB MOVEM EL CAMPUS

NORMATIVA

NO ES PERMET

- L'accés als menors de 14 anys. Els de 14 i 15 anys hi podran accedir, sempre acompanyats d'alguna persona major d'edat.
- Que hi hagi més d'una persona a cadascuna de les estacions
- Menjar en aquest espai esportiu
- Fer servir magnesi en pols per a les mans

ÉS OBLIGATORI

- Fer reserva de l'espai esportiu mitjançant *uab.deporsite.net*
- Respectar els horaris i els espais d'ús prèviament assignats i/o reservats per altres persones
- Mantenir la distància d'1,5 m dels aparells en ús per evitar accidents i entorpir qui està practicant
- Dur una tovallola de mà.
- Portar l'aigua o les begudes en recipients hermètics i que no es puguin trencar.
- Deixar qualsevol bossa o motxilla en els armariets d'ús puntual (que requereixen un cadenat) o de lloguer que hi ha a les instal·lacions esportives
- En les sessions d'iniciació, seguir les indicacions del personal tècnic i informar-lo de qualsevol lesió, dolor, malaltia o dubte que es pugui tenir en relació a l'activitat

ÉS RECOMANABLE

- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10 o 15'
- Portar guants o fer servir magnesi líquid per a la suor
- Adaptar els exercicis i l'esforç a la teva capacitat física i habilitat
- Assistir a una de les sessions d'iniciació que es programen per a poder tenir coneixement de l'ús del material i de les tècniques de moviments fonamentals i dels exercicis bàsics que es puguin fer.
- Consultar l'oferta d'activitats dirigides i cursos que et permetran tenir un millor coneixement de la tècnica específica i dels avantatges de l'entrenament amb aquests moviments i materials.
- Cadascun dels exercicis requereix una progressió per a millorar l'aptitud física i aprendre'n la tècnica correcta. Assessora't amb el personal tècnic de la sala fitnes per planificar el teu entrenament.
- Fer-se una revisió medicoesportiva que ajudi a la prescripció segons les diverses necessitats i que garanteixi l'assoliment dels objectius.